

登上心理健康快车

STILL-IN THE STORM

制怒消愁靠自己



42.6-49
99

[英] Ann Williamson 著
徐健译

CROWN HOUSE PUBLISHING LIMITED 授权
天津科技翻译出版公司

登上心理健康快车

制怒消愁靠自己

Still-In The Storm

如何应对心理压力
和保持心态平衡

[英] Ann Williamson 著

Martin Hughes 插图

徐 健 译

袁 永 审校

Crown House Publishing Limited 授权
天津科技翻译出版公司出版

图书在版编目(CIP)数据

制怒消愁靠自己/(英)威廉森(Williamson, A.)著;徐健译. —天津:天津科技翻译出版公司, 2004. 1

(登上心理健康快车)

书名原文: Still-In the Storm

ISBN 7-5433-1682-X

I. 制… II. ①威…②徐… III. 压抑(心理学)-通俗读物 IV. B842. 6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 099813 号

Copyright © 2000 by Crown House Publishing Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be used or reproduced in any manner whatsoever without the written permission of the Publisher.

Simplified Chinese language edition arranged through Amer-Asia Books, Inc.

著作权合同登记号:图字:02-2003-33

授权单位: Crown House Publishing Limited

出 版: 天津科技翻译出版公司

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: 022-24314802

传 真: 022-24310345

网 址: www. tsttpc. com

印 刷: 天津市宝坻区第二印刷厂

发 行: 全国新华书店

版本记录: 850 × 1168 1/32 3.75 印张 47 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

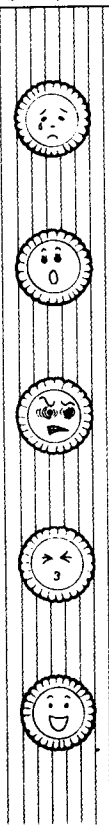
印数: 1 ~ 4000 册 定价: 6.00 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

目 录

- 第1章 你生来就多愁善感吗? /1**
心理压力:是敌人还是朋友? /3
人类的求生反应 /5
现代人的心理压力 /5
心理压力对身体的影响 /7
心理压力对情绪的影响 /10
心理压力对行为的影响 /10
警告信号 /11
我能做些什么? /12
- 第2章 心理压力超过承受能力了吗? /15**
心理压力的审视 /15
说“不” /17
委托他人 /19
要有计划和轻重缓急 /20
激发积极性 /21





时间要有保证 / 23
你是“百灵鸟”还是“夜猫子” / 23
安排好休息和休闲时间 / 24
要不要争强好胜 / 26

第3章 半空还是半满? / 29
拿钱烧着玩? / 30
惊恐的侵袭 / 31
一个侦探故事 / 34
切勿轻信思维定式 / 36
必须、应该和不能 / 38
令人心烦的转轮 / 39
担忧的时候 / 41
清理一下你的“抽屉” / 42

第4章 如何对待应激反应 / 43
锻炼和休息 / 43
重新调整 / 45
呼吸 / 46
此时此刻 / 47
停止担忧 / 48
放松技术和自我催眠 / 51
如何做到这一点 / 53



安全规则 / 54
因人而异 / 56
自我催眠技术 / 57
其他方法 / 64
检查调整 / 68
为什么烦恼? / 69
抛弃消极情绪 / 70
回到写字台前 / 71
用语言给予积极的暗示 / 71
用画面给予积极的暗示 / 74

第5章 增强你的自信心 / 77
改善你的自我形象 / 79
联想 / 79
建立一种自信的触发机制 / 81
寻找记忆 / 82
巩固你的自信心触发机制 / 83
开开玩笑? / 86
用口哨吹出欢快的曲调 / 86
惊慌时的调控手段 / 87
悄悄地让自己放松下来 / 88





第6章 你到底想到哪里去? / 89

- 鼻涕虫的故事 / 89
- 顶峰要一步一步攀登 / 90
- 设定目标 / 90
- 如何设定你的目标 / 92
- 积极的内心复述 / 95
- 难对付的人 / 97
- 消除愤怒 / 103
- 过分自信 / 104
- 批评与表扬 / 105
- 结局的故事 / 107
- 结束语 / 110

第1章

你生来就多愁善感吗?

我们每个人在日常生活中有时都会感到焦虑不安和心理压力。本书将向你介绍一些方法,使你在有这种感受时能进行自助,以免进入最终以惊惶失措和筋疲力尽而告终的恶性循环。

我的一些患者对我说:“我生来就多愁善感。”他们说的并不对。你的一些个性特点可能使你比别人更容易感到忧虑不安,但是你并非生来就是个这样的人。刚学走路的孩子胆子都特别大,不知道什么是害怕或担心,当然也就容易出危险,一直到他们懂事了才会有所改善。如果我不懂得担心或害怕,在过马路时就不会先朝两边看看,在出门时也就不会检查一下房门是否锁好了。





你生来就多愁善感吗？

所以担心和害怕有一定防范作用，只不过有些人的担心和忧虑意识太强，做过了头而已。

只有从某件事上吸取了教训，才能把它的影响消除掉！

我们都需要有一定的忧患意识来防止受到危险的伤害。只有当我们发现自己正一步一步地逼近惊惶失措的边缘，而不是仅仅感到合情合理的担心时，忧虑才会成为一种心理障碍。

心理压力：是敌人还是朋友？

我们在生活中都需要有一些挑战，否则就激发不起我们做事情的兴趣。如果对我们提出的要求超出了我们有效应对的能力，问题就产生了。在理想的情况下，我们都想生活得安安稳稳，虽不轻闲，也不太紧张，并且能有足够的储备来应对突发事件或预想不到的情





况。但是，我们往往会发现，正当我们满负荷工作时，突然又加了一些额外工作要求，顿时会使我们感到极大的心理压力。因此，我们需要在心理压力开始出现时能及时觉察到自己的心态变化。

通常在剧变和危机关头我们能设法应对，而当事情逐渐平静我们期望能去放松一下享受生活时，心情反而开始感到更遭了。有时情况就是这样，好像我们对紧张事件有一种延迟反应似的。这种延迟反应对我们求生有很大好处，它使我们在危机关头不去想危机的本身，而靠本能去应对处理。然后当事件变得安全了，我们才使情感反应表现出来。

当我们的心理压力太大时，甚至一件微不足道的小事也会打乱我们心理的平衡。如果罐子里的水装得太满，再加上一两滴水就能使水溢出。我们平时能从容处理的各种事情也都有其不可逾越的范围。当我们的心理压力持续过高时，我们就容易丧失观察事物的敏感性，而且



工作的忍耐力也比平时低了很多。

人类的求生反应

我们的祖先必须和各种危及生命的危险做殊死斗争。他们的身体总处于伺机而动的状态，以便在需要时做短促、激烈的爆发性运动。这就表明，当面临危险时，他们会在血液中释放出肾上腺素和其他一些类似的化学物质，有助于他们避开危险或逃离险境。肾上腺素会加快心脏的搏动速率。它会使人呼吸加快，从而给人提供更多的氧气，并且能增加肌肉的供血，使人跑得更快。我们现代人类也具有这种求生反应。只要我们碰到什么我们的理智认定是威胁的事件，人体就会自动产生肾上腺素。

现代人的心理压力

不幸的是，我们的头脑不仅把危险情况认定为威胁，而且把我们受到挫折和感到恼火的情况也认定为威胁。在被





我们的大脑判定为威胁的情况中，不仅是外部的各种事件，各种令人担心的思想也会引起肾上腺素的释放。

我们头脑中经常会掠过一些诸如“如果……将会怎么样”之类的设想事件，同样会使我们产生忧虑，因而也会产生肾上腺素。我们头脑中的潜意识无法分辨出这是真实事件所产生的感觉，还是预料事件的结果所产生的感觉。

在处理现代人的心理压力中，搏斗或逃跑往往不是一种合适的办法，而且它还会使我们体内的肾上腺素持续偏高。随之而来的一些身体感觉，例如脉搏加快、心悸、颤抖或出汗，往往会使我们感到似乎身体某些部位出了大毛病，从而导致更大的担心和忧虑！肾上腺素对身体的影响在20分钟内会逐渐消失，但是我们会不由自主地不断产生一些引起忧虑和担心的想法。这样，就会不断地产生越来越多的肾上腺素，从而使这种影响持续延长下去。所以我们毫

不奇怪，人们在持续焦虑不安时整天都会感到疲倦！如此一来，肾上腺素便使人体的所有器官都以更快的速度工作起来。血液循环中的肾上腺素持续处于高水平状态，会使身体、精神和行为都出现各种症状。

心理压力对身体的影响

人们以不同的方式经历着心理压力对身体的影响。有些人发现，心理压力会使他们感到恶心，于是他们不得不经常去洗手间。另一些人觉得心理压力使他们无法正常呼吸，他们觉得胸部有憋闷感或喉咙有堵塞感。还有一些人会浑身颤抖，或晕倒并出虚汗。这些都是肾上腺素作用的结果。

其他一些身体症状还包括：头痛、偏头痛、出汗、心悸、消化不良和过敏性肠综合征。大多数人在感到焦虑时，会无意识地使各部分肌肉保持紧张，从而导致肌肉疼痛。





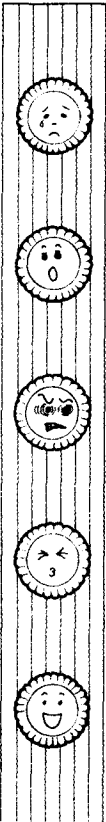
应激反应

紧张性事件常常会加重湿疹、牛皮癣和皮肤刺激的症状。（值得注意的是，皮肤和神经系统是由胚胎的同一部分发育而来的。）

持续的心理压力还会降低免疫系统的功效，从而常常使人小病不断。

心理压力引起的最普遍症状是整天感到疲倦。要想区分疲倦是由心理压力引起的，还是由生理疾病引起的，最好的办法是想办法让自己出去走走，活动一下，比如去游泳、散步或是走亲串友，看看自己此后的感觉如何。如果这些活动使你的感觉有所好转，那就可以肯定，你的疲倦是心理压力引起的。这里我们要提醒大家注意：上面所说的各种身体症状，即使不是全部，也是绝大多数，都可以由紧张以外的其他原因所引起。例如，甲状腺功能亢进有时也会引起颤抖和多汗。因此如果你不能完全确定症状的原因，应该去看医生。医生问你几个问题之





后，就会相当有把握地确定出你的症状到底是什么原因引起的。

心理压力对情绪的影响

当人们感到过度紧张时，他们往往会说自己难以集中精力，健忘，以及难以做决定。你可能会发现自己很难做到精神放松，而且觉得自己坐不住，总是要不停地走来走去，显得心浮气躁。心理压力常会使你丧失幽默感，容易发火和喜怒无常。

心理压力对行为的影响

当人们的心理压力过大时，他们往往容易出错，显得比平时笨拙，而且容易发生事故。你可能会发现此时很难抽出时间做点儿正经事。你还会发现自己添了许多神经质的习惯，比如咬指甲和坐立不安。你可能会更加固执，坚持认为事事非得按你的意思办不可。心理压力过大往往使我们着手工作时缺乏灵